

Glazed Green Beans with Shallot Relish

6 Servings

Ingredients

- 1 ½ cups thinly sliced **shallots**, about 3 large (or red onion)
- 1 Tbs yellow **mustard seeds**
- 1 cup **vinegar**, apple cider or balsamic
- ½ cup **water**
- 1 Tbs **sugar**
- 2 tsp kosher **salt**
- 1 ½ lb **green beans**, trimmed
- ½ cup lightly packed fresh **parsley**, coarsely chopped
- 2 Tbs **oil**
- 2 Tbs **butter** (or oil)

*Optional: 1 cup **toasted walnuts**, coarsely chopped*

Instructions

1. Place shallots and mustard seeds in a heatproof bowl. Combine vinegar, water, sugar and salt in a small saucepan. Bring to a boil, stirring to dissolve the sugar and salt. Pour the pickling liquid over shallots. Set aside at room temperature for at least 30 minutes.
2. Place a large bowl of ice water near the stove. Bring a large pot of water to a boil. Cook beans just until crisp-tender, 1½ to 2 minutes. Drain and transfer to the ice water until cold. Drain, pat dry and transfer to a large bowl.
3. Drain the shallots, reserving the pickling liquid, then return them to the bowl. Stir in walnuts, parsley and 1 tablespoon of the pickling liquid.
4. Bring ½ cup pickling liquid to a boil in saucepan over medium-high heat. Boil until reduced by half, 2 to 4 minutes. Whisk in butter, one cube at a time, until the sauce is thickened. Pour over the beans and toss. Transfer to a serving platter and top with the shallot-walnut relish.



Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

Calories: 190
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 3g
Protein: 4g
Sodium: 790mg
Carbohydrates: 25g
Added Sugar: 2g
Fiber: 5g

Judías Verdes Glaseadas con salsa de Chalotes

6 Porciones

Ingredientes

- 1 ½ tazas de **cebolla escalonia / chalotes**, en tajaditas, aproximadamente 3 unidades (o cebolla roja)
 - 1 cucharada de **semillas de mostaza**
 - 1 taza de **vinagre** de manzana o balsámico
 - ½ taza de **agua**
 - 1 cucharada de **azúcar**
 - 2 cucharaditas de **sal**
 - 1 ½ libras de **vainicas / judias verdes**, sin las puntas
 - ½ taza de **perejil fresco**, picado
 - 2 cucharadas de **aceite o mantequilla**
- Opcional: 1 taza de **nueces tostadas**, picadas*

Preparación

1. Coloque las cebollas escalonia / chalotes y semillas de mostaza en un recipiente resistente al calor. Combine vinagre, agua, azúcar y sal en una olla pequeña. Hierva y mueva hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Vierta este líquido sobre las cebollas. Deje reposar por lo menos 30 minutos.
2. Coloque un tazón con agua helada (agua con hielo) cerca de la estufa. En una olla, vierta agua para cocinar las vainicas y deje hervir. Agregue vainicas y cocine 1 ½ - 2 minutos. Escorra y vierta en tazón con agua helada. Deje que vainicas se enfríen bien. Escorra y deje secar.
3. Escorra las cebollas, reservando el líquido, y viértalas en un tazón. Agregue las nueces, perejil y 1 cucharada del líquido. Reserve.
4. Vierta ½ taza del resto del líquido en una olla pequeña a fuego medio y hierva hasta reducir el líquido a la mitad, como 2 - 4 minutos. Agregue mantequilla o aceite y bata bien, hasta que espese un poco. Vierta sobre las vainicas. Transfiera a un plato de servir y cubra con las cebollas reservadas.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¾ taza

Calorías: 190
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 3g
Proteína: 4g
Sodio: 790mg
Carbohidratos: 25g
Azúcar Agregado: 2g
Fibra: 5g